

випадках вони повинні попереджувати дітей, а заклад, у свою чергу, також проводити відповідну роз'яснювальну роботу серед вихованців.

В роботі з батьками з профілактики дитячого травматизму необхідно використовувати досвід деяких батьків, запрошувати їх для виступу на батьківські збори, для надання закладу допомоги в оформленні стендів з безпеки життєдіяльності.

Систематична робота батьків і закладу з профілактики дитячого травматизму знижує дитячий побутовий травматизм.

Більш детальну інформацію про діяльність Кіровоградського відділення Всеукраїнського дитячого руху "Школа безпеки" ви зможете дізнатися на сайті ГУМНС [kirovograd.mns.gov.ua](http://kirovograd.mns.gov.ua) та навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності [nmckr.org.ua](http://nmckr.org.ua).

## Філософські аспекти підходу до формування здорового способу життя

**В.А. Сухенко, викл.**

*Кіровоградський національний технічний університет*

Соціально-політичні й економічні зміни, що відбуваються в нашій країні, поставили педагогів перед гострою необхідністю критичної переоцінки науково-теоретичних основ системи виховання, орієнтованості їх на формування духовних потреб, здорових звичок, фізичного загартування, здорового способу життя школярів та студентів.

У державних документах (Закон України "Про загальну середню освіту" (1999 р.), Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті (2001 р.), Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту на 2005-2008 роки (2004 р.) звертається увага на необхідність покращення духовного і фізичного здоров'я нації.

Проблема формування здорового способу життя належить до вічних в історії людства. Теоретичним підґрунтям розвитку фізичного виховання є роботи відомих учених: А. Волошина, О. Духновича, А. Макаренка, С. Русової, С. Сірополка, В. Сухомлинського, К. Ушинського та інших. Аналіз науково-методичних джерел свідчить про те, що для оптимізації процесу формування здорового способу життя молоді та підлітків фізичне виховання повинно займати у навчальних закладах одне з провідних місць.

Інтерес до проблеми збереження здоров'я з боку вчених викликаний не тільки погіршенням фізичного, психічного і морального здоров'я молоді, але і новою ідеєю – ідеєю відродження України.

Для розуміння цієї дефініції варто виділити наступні положення: "здоров'я" – це здатність до самозбереження і збільшення життєвих сил людини, а також здатність поліпшувати можливості, властивості і здібності свого організму; "здоров'я" – це здатність протистояти ушкодженням, хворобам й іншим формам деградації, воно перебуває в залежності від здоров'я оточуючих людей; "здоров'я" – галузь людської культури і здатність робити, підтримувати і зберігати культурні, духовні та матеріальні цінності; "здоров'я" – це результат власної діяльності та здатність збільшувати тривалість

повноцінної життєдіяльності; "здоров'я" – це здатність творити адекватну самосвідомість, морально-етичне ставлення до себе і свого оточення.

М. Амосов звертав увагу на те, що здоров'я організму визначається його кількістю, яку можна оцінити максимальною продуктивністю органів при збереженні якісних меж їхніх функцій [1: 63-70]. П. Капіца тісно пов'язував здоров'я з "якістю" людей відповідної суспільної формації, про яке можна судити за тривалістю життя, за скороченням захворювань, злочинності й наркоманії [2: 495]. Таким чином очевидно, що здоров'я – один із найважливіших показників "якості" людини і суспільства.

Численні дані вітчизняних і закордонних учених підтверджують, що здоров'я на 50-55% залежить від способу життя.

Спосіб життя – біосоціальна категорія, що інтегрує уявлення про визначений тип життєдіяльності людини. Спосіб життя значною мірою обумовлений соціально-економічними умовами, але багато в чому залежить від мотивів діяльності, особливостей психіки, стану здоров'я конкретної людини. Цим, зокрема, спричинене різноманіття варіантів способу життя різних людей. Це поняття включає три категорії: рівень життя, якість і стиль життя.

Категорія "спосіб життя" має пізнавальну цінність не тільки для науки, але і на рівні повсякденної свідомості у життєвому світорозумінні. Вона дозволяє людям аналізувати й оцінювати своє становище в суспільстві, свою життєву позицію, свої бажання і можливості. У загальному вигляді спосіб життя людей можна визначити як спосіб організації ними своєї життєдіяльності в соціокультурному середовищі.

Найбільш повно взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям виражається в понятті "здоровий спосіб життя" (М. Амосов [1: 63-70], І. Брехман [4: 3-88]).

Здоровий спосіб життя поєднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість діяльності особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

Спосіб життя – категорія ціннісна, тому що людина усвідомлено прагне до визначеного стилю життєдіяльності, що відповідає її бажанням і потребам.

Прагнення людини до задоволення потреб, імовірно, головна рушійна сила суспільного прогресу і певною мірою позитивна. Потреби тісно пов'язані з цінностями.

Отже, найважливішим педагогічним завданням є формування у школярів такої системи поглядів на життя, у якій здоров'я було б найважливішою цінністю.

Дійсно, більшість людей знають, що палити, вживати алкоголь та наркотичні засоби шкідливо, але дуже багато дорослих залежні від цих звичок. Ніхто не сперечається з тим, що треба рухатися, гартуватись, але більшість дорослих людей ведуть малорухомий спосіб життя. Неправильне, нераціональне харчування призводить до збільшення числа людей з надлишковою вагою і всіма наслідками, що впливають. Труднощі сучасного життя залишають дуже небагато місця для позитивних емоцій.

В умовах сучасної кризової ситуації в Україні, пов'язаної з пріоритетами основних цінностей, ні придушення, ні компроміс не можуть активізувати новий розвиток суспільства, поки не відбудеться зміна ціннісних орієнтирів. Це положення є принципово важливим не тільки для розвитку суспільства в цілому, але і для формування здорового способу життя людини.

Ціннісні орієнтації – моральний і культурний стрижень особистості. За ступенем сформованості ціннісних орієнтацій можна судити про рівень розвитку особистості, її зрілості й соціальної позиції.

Саме з дитинства необхідно учити дітей не знижувати генетичний потенціал роду, закладений природою в здоров'ї особистості.

Людське життя є вищою цінністю суспільства, тобто сукупність властивостей, якостей, станів людини є цінністю не тільки її самої, але і суспільства. Саме це перетворює здоров'я кожного індивіда у суспільну цінність.

Педагогічний аспект проблеми полягає в тому, щоб об'єктивні цінності стали суб'єктивно значимими, стійкими життєвими орієнтирами особистості, її ціннісними орієнтаціями.

У нашому розумінні здоровий спосіб життя повинен усвідомлюватися як цінність і переживатися як потреба. Тільки тоді ці цінності будуть мотивувати поведінку, причому не тільки у нашому сьогоденні але і в майбутньому.

### Список літератури

1. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. 2-е изд., переработанное и дополненное. – М., 1990. – С. 3-88.
2. Отрут В.А. О диспозиционной регуляции социального поведения личности / Методологические проблемы социальной психологии. – М., 1975. – С. 100.
3. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 63-70.
4. Капица П.Л. Эксперимент, теория, практика / Статьи, выступления. 3-е издание, дополненное. – М.: Наука, 1981 – 495 с.

## Характеристика соціального компоненту здорового способу життя старших підлітків з ослабленим здоров'ям

**О.І. Сухоручко, магістрант**  
*Кіровоградський державний педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка*

Здоров'я особистості потрібно розглядати не тільки з медико-біологічної і психолого-педагогічної точки зору, але і брати до уваги особливості існуючого середовища і діяльності людини, його соціальне значення. Здоров'я індивіда може бути визначене як стан організму людини, яка забезпечує повноцінне і ефективне виконання нею соціальних функцій.

Ряд учених (Г.Л. Апанасенко [1], Д.Д. Венедіктов [2], Д.А.Ізуткін [4], Ю.П. Лісичин [5], В.М.Пономаренко [6], Л.П. Сущенко [7]) характеризує здоров'я, як інтеграцію чотирьох його складових: фізичне, психічне, духовне і соціальне здоров'я.

Соціальне здоров'я пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда зі структурними одиницями соціуму (сім'єю, друзями, організаціями), з якими створюються соціальні зв'язки: робота, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування. У загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку, які властиві головним областям суспільного життя в певному середовищі – економічною, політичною, соціальною, духовною. Ці складові тісно взаємопов'язані, вони в сукупності визначають стан здоров'я людини.